



FACULTAD DE EDUCACIÓN

**FACTORES FÍSICOS Y SOCIOECONÓMICOS QUE INFLUYEN
EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR EN LA
ADOLESCENCIA FEMENINA**

**Seminario de grado para optar al título de profesor de educación física
básica**

Autores:

BERNADITA ARTEAGA PUGA

MARÍA DEL PILAR BELTRAMÍN SÁNCHEZ

JOSEFINA URIZAR SABAJ

PROFESOR GUÍA: ROSENDO MARTINEZ

Santiago de Chile, 2015

Índice

RESUMEN:.....	4
INTRODUCCIÓN:	5
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	6
1. Definición de la idea de investigación.....	6
2. Justificación del problema de investigación.....	7
3. Preguntas de investigación.....	9
3.1 Pregunta General.....	9
3.2 Preguntas Específicas	9
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	10
1. Actividad física y adolescencia	10
2. Factores Internos	12
2.1 Adolescencia.....	12
2.2 Cambios Físicos.....	12
2.3 Cambios emocionales	15
2.4 La motivación	16
3. Factores externos	17
3.1 Familia	18
3.2 Escuela	19
3.3 Instituciones	19
3.4 Entorno de residencia.....	20
CAPÍTULO III. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.	22
1. Contextualización del estudio.....	22
2. Objetivos	24
2.1 Objetivo General	24
2.2 Objetivos Específicos	24
3. Supuestos de investigación	24
2.1 General:.....	24
2.2 Específicos:	25
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	27
1. Fundamentación de la metodología	27

2. Muestra.....	28
3. Elección del instrumento de investigación	29
4. Unidades de análisis.	29
4.1 Actividad Física	29
4.2 Factores internos.....	30
4.3 Factores externos	31
5 Proceso de transcripción y análisis de la información.	31
5.2 Codificación	32
CAPÍTULO V. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	33
1. Percepción de la práctica de actividad física y horas realizadas por parte de las adolescentes.	33
2. Factores internos asociados a la adolescencia en relación a la actividad física	35
2.1 Percepción de los cambios físicos visibles según las adolescentes en relación a la práctica de actividad física:	35
2.2 Percepción de los cambios físicos no visibles, según las adolescentes, en relación a la práctica de actividad física	37
2.3 Motivaciones para realizar actividad física	38
2.4 Sentimientos y emociones experimentados por los adolescentes al practicar actividad física.....	41
3. Factores externos asociados a la adolescencia en relación a la actividad física	43
3.1 Influencia del factor familia en la práctica de actividad física.....	43
3.2 Relación del entorno socioeconómico y la práctica de actividad física en las adolescentes.	46
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES.....	56
BIBLIOGRAFIA:	63
ANEXOS:.....	66
1. Entrevista de pilotaje:.....	66
2. Entrevista final:	69

RESUMEN

La actividad física ha demostrado ser muy beneficiosa para la salud de las personas, sin embargo hay diferentes factores determinantes que afectan y modulan la práctica de actividad física en la adolescencia. Una intervención con una entrevista se ha aplicado en el ámbito escolar de dos establecimientos educacionales con distintos status socioeconómicos, a un total de dieciséis adolescentes elegidas al azar, para determinar los factores que inciden en el aumento o disminución de la actividad física durante la adolescencia. **Objetivo:** Encontrar en las alumnas los diferentes factores y motivos que modulan la cantidad de actividad física que realizan durante el periodo de la adolescencia. **Conclusiones:** Factores como los cambios físicos, la familia y las motivaciones, son los que inciden en la práctica de actividad física durante el periodo de la adolescencia, en donde se ve una diferencia de factores en cuanto al status socioeconómico del establecimiento educacional al cual asisten las adolescentes.

INTRODUCCIÓN

A lo largo de la presente investigación, se pretende dejar en evidencia cuales son los factores, tanto socioeconómicos como físicos, que influyen en la práctica de actividad física en adolescentes de género femenino de entre trece y catorce años. Para llevar a cabo la investigación, se tomarán en cuenta diferentes determinantes: actividad física y adolescencia, factores internos que influyen, como son los cambios en la adolescencia; cambios físicos, emocionales y motivacionales; y por último los factores externos que repercuten, como son la familia, escuela, instituciones y el entorno de residencia.

El objetivo general de la investigación es comprender los factores físicos y socioeconómicos que influyen en la práctica de educación física escolar durante la adolescencia femenina. Los objetivos específicos son: determinar de qué manera el entorno de residencia y contexto educacional influyen en la práctica de actividad física durante la adolescencia femenina, analizar los cambios hormonales, físicos y emocionales propios de la adolescencia femenina en su relación con la práctica de actividad física y entender de qué manera influye el tipo de establecimiento educacional en la practica de educacion física durante la adolescencia femenina.

Esto se realizará mediante entrevistas semi estructuradas, en donde el entrevistador podrá indagar más allá de las preguntas estipuladas para poder generar confianza con la alumna y profundizar para poder obtener las respuestas necesarias. Ésta se les realizará a dieciséis alumnas de dos establecimientos de diferente estrato socioeconómico; un colegio particular pagado y un colegio particular subvencionado. Se entiende que los colegios en donde se realizarán las entrevistas tienen diferentes realidades, y es por esto que podremos contrastar las respuestas de cada uno para así obtener nuestras conclusiones.

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. Definición de la idea de investigación

Durante la etapa escolar, todos los estudiantes como parte de su programa de estudios deben cumplir con cuatro horas de educación física a la semana. A su vez, gran cantidad de estudiantes realizan deportes de manera extra programática, ya sea en clubes deportivos, con la familia o en el mismo colegio.

Durante nuestro periodo escolar y actualmente como estudiantes de educación física y salud, hemos podido observar que durante la adolescencia femenina hay una disminución en la realización de actividad física o práctica de ejercicio y deportes. A lo largo de nuestra carrera, hemos tenido la oportunidad de realizar clases en diferentes establecimientos de Santiago. Consecuente con esto, hemos podido vivenciar las diferencias significativas que existen entre colegios privados y subvencionados a la hora de realizar actividad física.

Con esta investigación, buscamos identificar cuáles son los factores socioeconómicos y físicos que influyen en el aumento o disminución de la práctica deportiva. Es interesante conocer cuáles son los factores que influyen, ya que con esta información podremos conocer la situación actual a la que se enfrentan los colegios en el ámbito deportivo. Por otra parte, como profesores nos aportará información vital a la hora de enfrentarnos a las diferentes realidades de los establecimientos educacionales de Santiago. Al conocer la asociación que existe entre los diferentes factores con la realización o no realización de actividad física, se nos será más fácil trabajar y entender las diferentes situaciones que se produzcan, pudiendo así evitar la desmotivación hacia el ejercicio

Una vez recolectada toda la información necesaria y analizada; podremos enfrentarnos de mejor manera a situaciones que viviremos durante las clases de educación física o del mismo establecimiento educacional. Esta información será

muy beneficiosa para los profesores de educación física y salud; podrán buscar herramientas y estrategias para mejorar e incentivar la práctica de actividad física ante una posible disminución de ésta en adolescentes.

Con esta investigación, se podrían dar las bases para nuevas investigaciones en donde se busquen soluciones que puedan controlar y evitar la disminución de actividad física y a su vez, el fomento de la misma.

La idea de determinar los factores que influyen en la práctica de actividad física es alentadora, ya que la realización de la misma es favorable para la salud y la disminución de esta es perjudicial y puede afectar de manera crónica a las personas.

La poca información que existe sobre los factores que influyen en la práctica de actividad física en la adolescencia femenina, se traduce en una dificultad para realizar esta investigación. Es por esto que la investigación se abordará como un problema cualitativo, puesto que se basará en la exploración y aproximación reflexiva para obtener las opiniones y puntos de vista de las adolescentes a través de un proceso inductivo, el cual va de los datos en concreto a la generalización.

2. Justificación del problema de investigación.

Uno de nuestros objetivos como profesores de educación física es fomentar la práctica de actividad física. Gracias a esta investigación, podremos conocer cuáles son los factores que influyen en la realización de ésta en la adolescencia, y utilizar estos conocimientos para lograr fomentarla en colegios y diferentes instituciones.

Si los resultados arrojan factores negativos, se podrá buscar una manera para trabajar sobre ellos y así remediar la situación como también abrir paso a futuras investigaciones sobre el tema. En cambio, si éstos son positivos, se fomentarán estos mismos hábitos para preservar la realización de actividad física.

cada etapa de la vida existen distintas razones que pueden desmotivar o fomentar la práctica de actividad física. Ésta es muy importante para la salud, y como hemos mencionado anteriormente tiene aspectos muy beneficiosos para la persona ya que mejora la capacidad cardiovascular que lleva a una reducción del riesgo coronario, regula la composición corporal, lo que ayuda a la disminución del riesgo de padecer obesidad, hipertensión arterial, enfermedad coronaria y diabetes mellitus tipo 2. Por otro lado, incrementa la masa muscular y flexibilidad corporal, que se relaciona directamente con la reducción de la presencia de enfermedades traumáticas, discapacidades, osteoporosis y fracturas. Disminuye el riesgo de cáncer de mama, próstata, colon y riñón y también ayuda a prevenir enfermedades psiquiátricas. En conclusión, la actividad física mejora la calidad de vida de las personas y la de la sociedad (Bravo, Buhring, & Oliva, 2009).

Por lo dicho anteriormente, tanto los profesores como los alumnos se verán beneficiados, puesto que los profesores tendrán a su disposición información clave acerca de los factores, y por lo tanto, sabrán la mejor manera de enfrentarlos para que sean un aporte para los alumnos. A su vez, esto provocaría en los alumnos una disminución en los factores de riesgo por consecuencia del sedentarismo (Cerezo, Macarro, & Torres, 2010).

Por otro lado, es importante mencionar que nuestra investigación tiene en consideración no solo los factores físicos que podrían estar influyendo; también considera los factores socioeconómicos. Una dimensión del estudio que ha sido abordada en investigaciones previas, como la de Estrada, Cruz & Aguirre:

“La clase social influye a través de, al menos, cuatro aspectos: primero, el control paterno y la fuerza de su mandato (en relación al fomento del deporte y otros hábitos saludables) que es más laxo por diversas razones

en los sectores más vulnerables. Segundo, el papel de las culturas de la imagen, la competitividad y la alimentación, que favorecen la práctica de actividad física en las clases sociales más privilegiadas. En tercer lugar, por la influencia del colegio al que se acude y su mayor o menor grado de equipamiento (los colegios privados cuentan con mejores equipamientos, mayor variedad de actividades y deportes, mayor importancia curricular de la asignatura de educación física, etc.). Y por último, debido al propio factor económico, ya que el coste de muchas actividades deportivas actúa como barrera para los sectores con menor poder adquisitivo.” (Estrada, Cruz & Aguirre, 2010, p.7)

Por esta misma razón, la investigación será realizada en la ciudad de Santiago, en la comuna de Las Condes, en dos colegios: uno particular subvencionado por el estado y otro particular pagado, en donde veremos si existe diferencia significativa en los establecimientos de una misma comuna. Al estar todos los integrantes de la investigación realizando la práctica profesional, tenemos un fácil acceso a lo que será nuestra muestra en esta comuna.

3. Preguntas de investigación

3.1 Pregunta General

- ¿Qué factores físicos y socioeconómicos influyen en la práctica de educación física escolar durante la adolescencia femenina?

3.2 Preguntas Específicas

- ¿De qué manera influye el entorno socioeconómico y ambiental en la práctica de actividad física durante la adolescencia femenina?
- ¿Influyen los cambios hormonales, físicos y emocionales, propios de la adolescencia femenina en la práctica de actividad física?

- ¿Afecta el tipo de establecimiento educacional en la práctica de educación física durante la adolescencia femenina?

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

1. Actividad física y adolescencia

La actividad física comprende un conjunto de movimientos producidos por los músculos esqueléticos del cuerpo que demanden un gasto de energía, mayor a la tasa de metabolismo basal.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la adultez, es un periodo de desarrollo del ser humano, en el cual se producen variados cambios biológicos, psicológicos y cognitivos. Es por eso, que la actividad física juega un rol fundamental en esta etapa, ya que mejora la calidad de vida de las personas. Agregado a esto se ha demostrado que tiene efectos positivos en la salud de las personas.

Hoy en día, en general, los adolescentes están adoptando estilos de vidas menos activos, lo cual está favoreciendo la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, independiente de la edad, del género y de los factores socioculturales que puedan poseer las personas (Yáñez, Hespanhol, Gómez, & Cossio, 2014).

La falta de actividad física, la mala alimentación y el hábito de fumar, son factores de riesgo que nos pueden llevar a un accidente cardiovascular, que contribuyen a la morbilidad por enfermedades crónicas en el mundo. Es por eso que la OMS se preocupa por la gran mortalidad provocada por la inactividad física, lanzando grandes campañas para concientizar a la población e incentivarlos a realizar deporte, ya que durante el crecimiento, son de vital importancia ciertos elementos como la nutrición, estar sanos y la actividad física. Si éstos son adversos, pueden llegar a retrasar el

desarrollo y el crecimiento, sin aprovechar al máximo los potenciales genéticos. También provocan una deficiencia en el rendimiento cardiovascular y en la capacidad funcional del individuo cuando llega a ser adulto, por lo tanto, es indispensable un nivel adecuado de actividad física durante la juventud (Rodríguez, 1987).

Diversos estudios verifican que la práctica de actividad física no responde a los intereses y motivaciones de los adolescentes, por lo que les da pereza participar en actividades relacionadas a esta. También influye la falta de tiempo que tienen por los estudios, la preferencia de otras actividades, entre otros factores.

Según el estudio de César, Chillón, Matillas, Pérez, Castillo, Zapatera, Rodríguez, Casajús, Álvarez, Romero, Tercedor, & Delgado (2012), se puede observar un elevado índice de interés por realizar actividades físico-deportivas, pero esto no se ve reflejado al momento de practicarla, es decir, de los niños y niñas que quieren realizar actividad física, no todos lo llevan a la práctica realmente, esto se debe a la exigencia de los estudios y la pereza, siendo en las niñas la mayor diferencia entre querer hacer actividad física y realizarla.

Existe además, una relación entre la actividad física y el consumo de tabaco; entre más actividad física practique un individuo, menor es la cantidad de tabaco que consume, por lo tanto es una relación inversa, como también a medida que aumenta la edad de los jóvenes hay una tendencia a aumentar el consumo de tabaco y disminuir la actividad física, lo que muestra la importancia de la temprana intervención de ambas conductas. (Tercedor, Matillas, Chillón, Pérez, Ortega, Warnberg, Ruiz & Delgado, 2007).

Es importante que las personas se concienticen de la importancia de practicar actividad física y de los beneficios que esta conlleva.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea (OMS, 2015).

2. Factores Internos

2.1 Adolescencia

Un término importante en nuestro estudio es la adolescencia, para definirla nos referiremos a las palabras de Aliño, López, & Navarro (2006), y veremos la adolescencia como una etapa en la vida del ser humano en la cual ocurren cambios significativos, cuantitativos y cualitativos biológicamente hablando, pero trascienden a todas las demás dimensiones del hombre, ya sea psicológico, social o moral.

En esta etapa de la vida el crecimiento y desarrollo son rápidos y de gran alcance, se dan las primeras experiencias psicosexuales, la imagen corporal es fundamental, hay necesidad de independencia, impulsividad, labilidad emocional, ambivalencias y tendencia a la agrupación con pares, ejerciendo las normas y conductas grupales gran influencia en los comportamientos individuales (Aliño, López, & Navarro, 2006:p.7).

En esta etapa se intenta buscar la identidad propia, aparece el pensamiento lógico abstracto y se construyen un sistema de valores y proyectos de vida.

2.2 Cambios Físicos

Ya habiendo indagado sobre lo que es la adolescencia, podemos exponer tanto en los hombres como en mujeres, se desencadenan cambios hormonales y físicos que causan una serie de cambios psicológicos y sociales, que luego detallaremos. Para esta investigación, nos centraremos en aquellos procesos de cambios que experimenta el género femenino que afectan a la hora de hacer deporte.

Como lo expone León (2000), cuando ocurre la liberación de las hormonas gonadotropas desde el hipotálamo y la pituitaria, desencadena la menarquía o primera menstruación (definiremos este momento como el inicio de los grandes cambios). Luego de la menarquía, comienzan los ciclos menstruales que van a perdurar durante toda la adolescencia y adultez hasta la menopausia.

Los ciclos están regulados por una serie de hormonas. Una de ellas son los estrógenos. Estos se producen continuamente durante el ciclo, siendo en baja cantidad durante el comienzo de la fase folicular y aumentando a lo largo de ella desencadenando la ovulación. En la fase lútea, este incremento de los estrógenos causa la maduración del endometrio y su engrosamiento, ayudado por la progesterona (con el fin de estar preparados para la implantación y fecundación). Al final de la fase lútea las concentraciones de estrógeno y progesterona decaen, desencadenando la menstruación.

La hormona liberadora de gonadotrofinas (GnRH) es secretada por el hipotálamo y controla la secreción pituitaria de las hormonas folículo estimulante (FSH) y luteinizante (LH). La FSH estimula el crecimiento del folículo ovárico y la producción de estrógenos. Cuando los estrógenos alcanzan un nivel crítico se libera la LH, la liberación de LH desencadena la ovulación y está implicada en la transformación del folículo en cuerpo lúteo. El cuerpo lúteo produce estrógenos y progesterona. Al final de la fase lútea las concentraciones de estrógenos y progesterona disminuyen, desencadenando la menstruación por una rotura del endometrio (León, 2000:p.260).

Por otro lado, Zuriza (2009) menciona que el incremento en la secreción de las hormonas gonadatropas, ocasionaría una serie de cambios físicos en la composición corporal de ambos sexos. En los hombres, un aumento del tejido libre de grasa y en las mujeres, el aumento de estrógenos ocasionaría acumulación del tejido adiposo sobretodo en muslos y caderas. Esto explicaría las diferencias en el rendimiento físico entre hombres y mujeres a esta edad, dificultando a estas últimas, continuar compitiendo a la par con el sexo opuesto.

Cabe destacar que luego de la adolescencia, el tamaño de los órganos y de la masa corporal, también varía en hombres y mujeres. Esto influye directamente en las capacidades del ser humano, ya que como lo menciona Zuriza (2009), a mayor tamaño existe una mayor capacidad de potencia.

Con esto podemos hacer referencia al VO₂ máximo, luego de la adolescencia, el consumo de oxígeno absoluto es un 40% superior en hombres que en mujeres, ya que existe un mayor tamaño y volumen cardiaco en los varones (lo que se traduce en una frecuencia cardiaca más elevada, un menor volumen sistólico y un pulso de oxígeno menor, en las mujeres que en los hombres) esto da como resultado un mayor gasto cardiaco en hombres. Se produce, porque luego de la pubertad ellos presentan un mayor volumen de sangre, mayor número de glóbulos rojos (aproximadamente 6% más) y un mayor número de hemoglobina (aproximadamente 15% más) (Zuriza, 2009).

Otro punto a destacar son las medidas antropométricas expuestas por León (2000), en las cuales se expone que experimentan un marcado cambio durante la pubertad. En el caso de los varones, mientras menor sea el tamaño de los hombros, da como resultado un menor desarrollo de la fuerza en el miembro superior. Mientras que en las mujeres, un mayor perímetro de caderas hace que el ángulo femoral sea más prominente que en los hombres, y produce un descenso del centro de gravedad. Esta situación unida al menor tamaño del miembro inferior femenino concede a la mujer una ventaja en aquellas

actividades que requieran equilibrio, pero limitan otras, confiriendo una desventaja biomecánica, como el salto de longitud, la carrera, o los lanzamientos.

2.3 Cambios emocionales

A nivel psico-emocional los adolescentes sufren lo denominado “conciencia interiorizante” (García, 2009), lo que se refiere a un conflicto entre su interior y exterior, en donde ambas partes interactúan permitiéndole al individuo descubrir su nuevo “yo”, llevándolo a reflexionar sobre sí mismo y sobre el mundo que lo rodea. Logrando a lo largo de este proceso la construcción de su personalidad definitiva y la maduración personal, es decir, inicia el proceso de búsqueda y formación de su identidad.

El adolescente inmaduro pero con ansias de obtener su reafirmación personal, autonomía y reconocimiento social está, a menudo, en el filo de la navaja, de tal manera que puede desencantarse por un lado u otro.
(Olivera, 2005: p.2).

Este proceso produce en el sujeto diferentes reacciones. Una de estas es el cuidado físico y estético, el que los lleva a agudizar su cuidado personal, buscando que su imagen corporal agrade a sus pares, puesto que esta aceptación incide en su autoestima, aspecto muy importante y de especial cuidado en esta etapa, puesto que puede marcar al individuo de forma permanente.

Es en este momento de su vida, en el que el auto concepto y autoestima alcanzado y construido por el niño, es el que permite conocer el nivel de bienestar psicológico que este posee. Permittiéndonos de esta forma entender y dar respuesta al porque de sus conductas.

Referente a los sentimientos y emociones, se caracterizan por que estos se les manifiestan de forma contradictoria y abundante. A pesar de presentar una gran sensibilidad y energía estas se condicionan por una permanente inestabilidad emocional

(Olivera, 2005). Llevándolos de esta forma a experimentar varios sentimientos de forma simultánea.

En este ámbito se caracterizan por las expresiones insolentes, los cambios de ánimo y humor, actitudes contradictorias, entre otras, las que reflejan lo que señalábamos anteriormente como una lucha entre la imagen que transmite a la sociedad y la que ellos internamente tienen de ellos mismos.

En esta etapa, la más conflictiva por rendimiento, comportamiento y conflictividad general, se gesta una rebeldía familiar y social y se empieza a abandonar ciertos hábitos y prácticas de la infancia, como la práctica deportiva, las creencias religiosas (si estuviesen implantadas previamente) o, en algunos casos, la aplicación en los estudios... (Olivera, 2005, p.1).

Es en esta etapa por tanto, en donde el niño necesita de un tercero para apoyarse. Por lo general las figuras de sus progenitores se encuentran en crisis, por lo que buscan una figura que los sustituya (amigo, educador, entrenador), para apoyarlos y entenderlos más de lo que ellos mismos se entienden, puesto que es en este momento cuando comienzan a desligarse de sus padres (liberación de la autoridad), exteriorizando sus sentimientos y afectos fuera del núcleo familiar.

2.4 La motivación

Según Pieron (2007), en esta etapa de crecimiento denominada adolescencia, son muchos los cambios por los que pasan y experimentan los jóvenes. Tengamos en cuenta que la actividad física se aprende y se conserva conociendo los beneficios que trae consigo, los que pueden incentivar a los niños, tanto físicamente, para lograr una mejor apariencia, por ende una pérdida de peso corporal; o psicológica y emocionalmente con sentimientos de placer y satisfacción dependiendo de los objetivos personales.

Emocionalmente la motivación, es un gatillante de vital importancia para realizar actividad física de forma constante, tanto en clases de educación física como en su tiempo libre. La motivación puede ser favorable o no, en la participación. Esto es determinado según factores tales como: la percepción e intención del ejercicio, conocer los beneficios que traería, las limitaciones que tienen los niños para hacer una tarea física, los problemas de autoestima, de humor o agobio (Pieron, 2007).

Esto va muy relacionado a la influencia que ejerce el grupo social, puesto que si sus compañeros o amigos están motivados con la realización de actividad física, se verá afectada su participación. Ocurre de manera diversa dependiendo del país en que viven, ya que en varios, las personas sedentarias no consideran la necesidad de incrementar su práctica física, mientras que en los países donde la existencia de personas activas es muy alta, muchos consideran que deberían aún ser más activos.

Como dice Pieron (2007), en Finlandia y Suecia, donde la prevalencia de actividad física es muy alta, las personas piensan que sería necesario aumentar su nivel de actividad física. En Portugal y Bélgica los inactivos piensan ser suficientemente activos y sin necesidad de producir aumento o promover mayormente la actividad física.

3. Factores externos

Dentro de estos encontramos distintos componentes que influyen de manera externa en la práctica o disminución de actividad física por parte de los adolescentes en la actualidad. En esto se considerará el ambiente en el que los alumnos se desarrollan, las personas que toman decisiones sobre esta generación de hábitos, entre otros.. A continuación expondremos estos distintos componentes. Según las clasificaciones de Ruano & Serra, (1997) logramos clasificar los factores externos que influyen en la práctica deportiva; éstos incluyen temas que queremos abordar, como lo son, en primer lugar, la familia, motivación o desmotivación que los mismos padres (o con quienes viven) generan sobre los adolescentes a la hora de practicar actividad física. El segundo

es la escuela, ver de qué manera influye el recinto educacional (ya sea particular pagado o subvencionado) en la práctica de actividad física sobre los adolescentes investigados. Y por último, las instituciones deportivas, es decir, instituciones que no pertenecen a la escuela donde se practica actividad física y que los jóvenes pueden asistir.

Además agregamos un cuarto elemento que consideramos importante: entorno de residencia, ya que influye de gran manera en la práctica de actividad física.

3.1 Familia

Por parte de la mayoría de los familiares existe un desinterés generalizado hacia la práctica deportiva. Los padres en general opinan que es más importante dedicarle tiempo al estudio que a la práctica de actividad física. Junto con esto, nos encontramos que hay poca comunicación entre los padres y el profesor de educación física; con esto queremos decir que, por ejemplo, si a un estudiante le va mal en matemáticas, el apoderado pedirá una hora con el profesor de matemáticas para exigir una respuesta del profesor acerca del mal rendimiento del hijo; en cambio si este mismo caso se repite en la clase de educación física, el padre no repetirá el mismo comportamiento. Muchas veces los padres manejan poca información de los beneficios de la actividad física. Según Moreno & Cols (1997) los hijos de los padres que practican deporte valoran más la asignatura de Educación Física y a sus profesores.

Según Mur de Frenne, Fleta, Garagorri, Moren & Bueno (1997), tanto el ejercicio moderado como intenso lo practican los de mayor nivel socioeconómico, y por otro lado, la permanencia frente al televisor es mayor en la categoría socioeconómica menor.

Otro punto de conexión entre las clases de educación física y las familias hace referencia a la ocupación que tienen sus padres.

Los trabajadores con jornada de trabajo más larga tienen más probabilidad de ser físicamente inactivos y mostró que la prevalencia de inactividad física es mayor entre los trabajadores no manuales (Schneider & Becker, 2005: P.26).

3.2 Escuela

En este punto veremos de qué manera influye la escuela sobre la práctica deportiva de los niños. Para esto debemos entender que existen dos tipos de establecimiento, el particular subvencionado y particular pagado, que definiremos más adelante. Aquí queremos hacer énfasis en el papel de las actividades extra-escolares. Éstas, se encuentran en mayor medida en colegios con mayores ingresos; esto no quiere decir que los colegios de bajos recursos no cuenten con actividades fuera del horario de clases, pero sí a que se ven limitados por el centro escolar. Estas actividades ayudan a la aproximación de los alumnos al deporte y a la creación de hábitos de realizar actividad física.

También nos enfocaremos en el centro escolar. En este punto se toma en cuenta, la infraestructura del colegio, el profesorado, entre otros. Los centros privados por lo común suelen contar con instalaciones deportivas mejores y más completas que los institutos subvencionados.

3.3 Instituciones

Bajo este punto entenderemos que son todas las instituciones no pertenecientes al complejo educacional o espacios físicos donde los adolescentes pueden asistir para practicar algún deporte de su interés.

Bajo este punto vemos que hoy en día va en disminución los espacios verdes dentro de las ciudades, y ha aumentado el flujo vehicular, por lo mismo por parte de los padres existe una sobreprotección hacia sus hijos, debido a la inseguridad que esto les genera.

Se ha observado que la proximidad y número de espacios abiertos y verdes, la existencia de aceras amplias y de carriles para bicicletas, la escasez de tráfico, la seguridad, la iluminación, etc. incrementan la frecuencia de realización de actividad física (Novajas, 2010: p.29)

A su vez, encontramos actividades y programas que las municipalidades poseen, estos buscan promover el ejercicio y la práctica deportiva en la adolescencia, pero, existe un problema de desconocimiento y falta de información sobre programas que se imparten. Para apoyar todo lo anteriormente dicho exponemos la siguiente cita

La proximidad y el acceso a instalaciones deportivas de recreo es menos en los habitantes de las áreas socioeconómicamente más deprimidas que en los habitantes de las áreas más ricas (Novajas, 2010: p. 30).

3.4 Entorno de residencia

La Real Academia Española en su edición número 22º define “entorno” como “ambiente, lo que rodea” y también como “conjunto de puntos vecinos a otro”. Por otro lado define “residencia” como “lugar en que se reside” y con “reside” para ser exactos nos referimos a “estar establecido en un lugar”; ya con los términos definidos vamos a referirnos a otro punto importante dentro de esta investigación, el cual es el entorno de residencia. Entenderemos “entorno de residencia” como “ambiente (lo que rodea) el lugar donde se reside”.

Diversos estudios realizados a lo largo de los últimos años han encontrado características propias, físicas y sociales de cada entorno de residencia, dicho esto nos

referimos a que cada barrio, comuna, o vecindario tiene características diferentes entre sí, dependiendo de donde estén ubicados. Ya que va a influir la locomoción colectiva, el tránsito vehicular, la delincuencia, el número de pobladores, entre otros. (Sepulveda, 1998)

Introduciéndonos en la educación física en sí, se han encontrado en Madrid, relaciones significativas entre los niveles de actividad física y el entorno de residencia en las diferentes poblaciones. Sólo el hecho de que hubiera mucha gente activa en la zona de residencia y la existencia en el barrio de instalaciones recreativas de bajo costo, se asociaron significativamente con niveles moderados o altos de actividad física, ya que los mismos pobladores, los utilizarían para hacer actividad física en su tiempo libre. (Rodriguez, Garrido, Mayorga, & Ruiz, 2013)

Investigaciones han analizado la posible relación de diversos factores del área de residencia con la inactividad física

(Novajas 2010: p.29).

Sin embargo, esas posibles relaciones no han sido analizadas específicamente en barrios o sectores de la comuna de Santiago en Chile.

Es importante considerar que un entorno urbano cuenta con características propias tales como: zonas con una alta densidad residencial, elevado número de habitantes, la presencia de una gran variedad de infraestructuras, comercio, oficinas, tráfico automovilístico, transporte público, aceras en casi todas las calles, lo que dificultaría de cierto modo a que las personas se sintieran inseguras al salir a la calle a realizar algún tipo de actividad física. Como señala Hume, Ball, & Salmon, (2006) el entorno urbano de la mayoría de las ciudades modernas podría dificultar el uso del espacio público y disminuir la seguridad para jugar en la calle.

Un estudio realizado en la provincia de Cuenca, España, determinó lo siguiente:

La percepción del entorno físico puede influir en los hábitos de actividad física de los escolares. Así, vivir en una urbanización cerrada o en una zona rural, y la cercanía del colegio y de las instalaciones para el ocio, son interiorizados como facilitadores para la práctica de actividad física, la sensación de inseguridad por el tráfico, los desplazamientos en coche y la sensación de no pertenencia al barrio son percibidos como barreras para la actividad física. (Gutierrez, Martinez, & Garcia, 2013).

CAPÍTULO III. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

1. Contextualización del estudio

Esta investigación se realizará en dos colegios con características diferentes, ambos ubicados en la comuna de Las Condes, Santiago de Chile. Se eligieron específicamente para vivenciar si existe diferencia significativa entre colegios particular subvencionado y particular pagado en la práctica de educación física, durante la adolescencia femenina.

Por otro lado, la elección se debe al fácil acceso de los integrantes de la investigación a dichos establecimientos (dos de nuestros investigadores se encuentran realizando su práctica profesional en ellos).

Es importante señalar que se eligieron dichos establecimientos, ya que uno es particular subvencionado y el otro particular pagado, lo cual creemos que debería marcar una diferencia significativa en los resultados de nuestra investigación.

El objetivo de recolectar información en dos establecimientos se debe a la diferencia socioeconómica que existente entre estos. Uno de estos colegios es un establecimiento particular subvencionado, el cual recibe apoyo económico por parte del estado, para financiar la colegiatura de sus alumnas. Por el contrario el otro establecimiento elegido corresponde a un establecimiento particular pagado, el que no recibe apoyo del estado para su financiamiento, siendo por este motivo, un colegio al que su acceso está

determinado por los precios de su colegiatura y matrícula, teniendo por tanto un costo más elevado.

Por otro lado, según Quiroz y Chumacero (1997), la educación en Chile, tiene problemas en cuanto a su efectividad. No sólo se diferencia por el tipo de financiamiento, sino que también existe un bajo rendimiento escolar y logro educacional que se da principalmente en los establecimientos subvencionados, mientras que en los colegios particulares se dan mejores resultados escolares.

Según resultados de las pruebas SIMCE para 1995, los alumnos de octavo año lograron sólo la mitad de los objetivos pedagógicos en matemáticas y castellano (55% los municipalizados y 61% los particulares subvencionados). A diferencia de este desempeño, los colegios particulares tenían un logro de un 75%. (Quiroz & Chumacero, 1997: p.3).

El fin de la investigación es poder comparar y observar los distintos comportamientos de los alumnos en ambos establecimientos, verificando si existe un aumento o disminución de actividad física en la adolescencia femenina.

La muestra que utilizaremos serán alumnas de séptimo básico de los establecimientos mencionados anteriormente, esto se debe a que según Amigó, Barangé, Dura, Gallardet, Ibañez, Gonzalez, Albert, Puig, Casasa (2004), el periodo de inicio de la pubertad en las niñas es entre los 10 y 12 años, a diferencia del de hombres que es entre los 12 y 14 años. Esperando que todos los alumnos estén cursando la adolescencia establecimos el rango de edad de 12-14 años para recolectar la información.

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

- Comprender los factores físicos y socioeconómicos que influyen en la práctica de educación física escolar durante la adolescencia femenina.

2.2 Objetivos Específicos

- Determinar de qué manera el entorno de residencia y contexto educacional influyen en la práctica de actividad física durante la adolescencia femenina.
- Analizar los cambios hormonales, físicos y emocionales, propios de la adolescencia femenina en su relación con la práctica de actividad física.
- Entender de qué manera influye el tipo de establecimiento educacional en la práctica de educación física durante la adolescencia femenina.

3. Supuestos de investigación

2.1 General:

- Consideramos que los cambios en las medidas antropométricas/ composición corporal y capacidades del mismo individuo, como también el entorno de residencia y contexto educacional tanto curricular, como extracurricular, son factores físicos y socioeconómicos que influyen en la práctica de educación física escolar durante la adolescencia femenina.

2.2 Específicos:

- El entorno de residencia y contexto educacional tanto curricular, como extracurricular, como también los factores externos son los factores socioeconómicos que influyen en la práctica de educación física escolar, durante la adolescencia femenina.

Para complementar este supuesto nos encontramos con el estudio de Novajas (2010), quien señala que existe una amplia relación entre la práctica o no práctica deportiva y el nivel socioeconómico de las personas, indicando que las personas que más realizan actividad física en sus tiempos libres con aquellas con mayores ingresos económicos.

- Los cambios hormonales, físicos y emocionales, influyen directamente en la disminución de la práctica de actividad física en la adolescencia femenina.

En la pubertad, las composiciones corporales de los sexos comienzan a diferenciarse notablemente, principalmente por causa de cambios endocrinos. Debido a las influencias del estrógeno y de la testosterona, la composición corporal comienza a cambiar notablemente. (Zurita, 2009: p.3).

Junto con esto, García (2009) indica que para lograr un cambio en los jóvenes y para que estos sean activos, es necesario influir de manera directa en su autoestima, y para esto, primero hay que favorecer su auto conocimiento, para que conozcan tanto sus oportunidades como limitaciones.

Velásquez (2006), a su vez, menciona que los factores psicológicos y emocionales tienen un gran énfasis en lo que es la motivación para poder realizar actividad física. Además, menciona que existe una gran influencia entre las emociones sobre la práctica deportiva.

- El tipo de establecimiento educacional (socioeconómico) incide de forma directamente proporcional con la práctica de actividad física en la adolescencia femenina, dice Estrada, Cruz, Aguirre (2010).

Los centros privados o concertados, por lo común, suelen contar con instalaciones deportivas mejores y más completas que los institutos públicos. (Estrada, Cruz & Aguirre, 2010: p.135).

Esto podría traducirse en que las alumnas que asisten a colegios privados tienen acceso a mejores instalaciones deportivas, lo que conllevaría a un fácil acercamiento a la práctica de actividad física. Puesto que el tener una cantidad mayor de instalaciones deportivas, permite impartir una mayor cantidad de deportes, lo que a su vez permitiría que aumente la cantidad de alumnas que practican estas actividades.

Por otra parte Estrada, Cruz y Aguirre (2010), hacen énfasis en las manifestaciones del efecto diferencial de las clases sociales. Haciendo referencia a la insistencia del mandato paterno, la que en clases medias-altas se manifiestan con mayor fuerza. Los padres valoran y fomentan la participación de sus hijos en estas actividades.

Según Estrada, Cruz y Aguirre (2010), existe una clara relación, directamente proporcional, entre la clase social y la práctica deportiva; dicen también que no solamente tiene que ver con el poder adquisitivo que tienen las familias con mayores ingresos, sino que también en la permanente insistencia que tienen los padres con sus hijos/as, que finalmente promueve la práctica deportiva en ellos.

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

1. Fundamentación de la metodología

La investigación cualitativa es el método más adecuado para desarrollar nuestra investigación, debido a que se basa en un proceso inductivo, por medio del cual se va realizando una exploración y descubrimiento, para obtener las opiniones y puntos de vista de las adolescentes. Durante el proceso de interpretación podrán surgir nuevas preguntas de investigación, las cuales se podrán responder e interpretar. En esta se evalúa el proceso natural de los sucesos ocurridos, sin interferir en los factores que afectan esta realidad.

Este estudio corresponde a una investigación de tipo interpretativo-explicativo puesto que busca explicar una parte de la realidad educativa a partir de la interpretación de la percepción de sus protagonistas. Es decir, busca una respuesta de las causas de dichos fenómenos físicos o sociales observados. Su interés por tanto, como lo indica su nombre, se centra en explicar el motivo por el cual se genera este fenómeno, y las condiciones en

las que se manifiesta. Toda esta información extraída del texto Metodología de la investigación (Sampieri, 2010).

2. Muestra

La muestra que utilizamos es una muestra de tipo intencional, porque seleccionamos a los participantes en función al establecimiento educacional, edad y sexo. Con esta muestra primamos la profundidad y la calidad de la información y no la cantidad ni la estandarización de ésta. A su vez, se preocupa del análisis de valores, significados y comportamientos del grupo social investigado. Además, se utilizaran alumnas de dos colegios con características diferentes como es mencionado en los capítulos anteriores.

El universo está compuesto por alumnas de 7mo y 8vo básico que se encuentran en el período de la adolescencia, pertenecientes a dos colegios ubicados en la comuna de Las Condes, Santiago de Chile, por lo que la investigación debe centrarse en los rangos de trece a catorce años de edad de los alumnos, para verificar si existen o no cambios de algún índole en esta etapa de la vida.

El espacio físico que utilizaremos para nuestra investigación son dos centros educativos, ambos ubicados en la comuna de Las Condes, Santiago de Chile. Se aplicará una entrevista a 8 alumnas por nivel de cada colegio.

La muestra utilizada hace referencia a las alumnas de los colegios anteriormente señalados, del rango etario entre trece y catorce años, seleccionados al azar. Se consideraron las siguientes variables:

- Sexo.
- Edad.
- Colegio.
- Dependencia educacional (tipo de colegio).

3. Elección del instrumento de investigación

El instrumento a utilizar para la recolección de datos de la investigación, será una entrevista semi estructurada, la cual busca profundizar en el tema, para comprobar si existe un aumento o disminución en la práctica de actividad física durante la adolescencia.

En este tipo de instrumento, es el entrevistador quien guía la conversación, puesto que éste tendrá la libertad de incluir preguntas adicionales a la entrevista, para precisar conceptos u obtener más información sobre temas deseados.

Realizaremos entrevistas de **pilotaje**, que servirá para verificar que las preguntas planteadas nos entreguen la información deseada. De no ser así, corrigiendo o modificando los ítems y su formulación para obtener la mayor cantidad de información. Estas corresponderán a las primeras 5 entrevistas aplicadas, las cuales serán utilizadas además para mejorar nuestra práctica como entrevistadores.

Una vez aplicadas estas entrevistas de pilotaje, construiremos las nuevas y mejoradas preguntas de investigación.

El guion de la entrevista, así como todas las entrevistas transcritas pueden ser revisadas en **ANEXOS**.

4. Unidades de análisis.

4.1 Actividad Física

Hace referencia al aumento o la disminución de la actividad física realizada por las adolescentes. Busca conocer la información que las alumnas manejan sobre esta práctica deportiva, tanto sobre el significado de ésta como de sus beneficios.

4.2 Factores internos

4.2.1 Percepción sobre los cambios físicos

4.2.1.1 Percepción sobre los cambios físicos no visibles

Se refiere a la percepción sobre todos los cambios que no son fáciles de detectar a simple vista, si no que son cambios subjetivos propios de cada persona, como lo son el cansancio y el estrés.

4.2.1.2 Percepción de los cambios físicos visibles

Corresponde a la percepción sobre el aumento o disminución de la masa muscular, de la grasa corporal, crecimiento de los senos, ensanchamiento de las caderas y crecimiento del vello corporal.

4.2.2 Percepción sobre los cambios emocionales

4.2.2.1.1 Motivación personal a realizar actividad física

Hace referencia a los distintos motivos o factores que inciden en su motivación para realizar actividad física. Ya sean cambios corporales, relación con la belleza física y relación con la salud.

4.2.2.2 Sentimientos y emociones

Se refiere a todos los sentimientos que se pueden llegar a experimentar al momento de realizar actividad física y deporte. Algunos de estos pueden ser: placer, satisfacción, aburrimiento, flojera, alegría y conformidad.

4.3 Factores externos

4.3.1.1 Familia

Percepción sobre el grado de influencia que ejerce la familia en la promoción y práctica de actividad física, es decir, la forma en la que los familiares intervienen en la práctica deportiva de las adolescentes.

Sumado a esto, se busca conocer la participación deportiva de los padres, de forma independiente y como grupo familiar.

4.3.2 Escuela

Visión sobre el deporte en su colegio, se refiere a la forma en la que el colegio se desarrolla en el área deportiva, la cantidad de deportes existentes, la difusión de estos, infraestructura adecuada y calidad de profesores.

4.3.3 Instituciones

4.3.3.1 Oportunidades deportivas

Se refiere al acceso que tienen los adolescentes a diferentes instituciones, como inscribirse en un club deportivo y pertenecer a la rama de alguna deportiva.

4.3.3.2 Área de residencia

Hace referencia a los diferentes factores que inciden en la práctica de deporte en el área en donde las alumnas viven, ya sea disposición de espacios abiertos, seguridad, infraestructura y contaminación.

5 Proceso de transcripción y análisis de la información.

Para desarrollar el análisis de esta investigación, se transcribieron todas las entrevistas realizadas en ambas instituciones educativas. Para esto se estableció un

formato específico, en donde “E” representa al Entrevistador, “M1, M2, M3 y M4” representa mujeres de 8vo básico, “M11, M22, M33 y M44” a mujeres de 7mo básico, todos pertenecientes al establecimiento educacional de carácter particular pagado.

De forma paralela, “D1, D2, D3 y D4” representan damas de 8vo básico, mientras que “D11, D22, D33 y D44” a damas de 7mo básico, todos pertenecientes al establecimiento educacional de carácter particular subvencionado.

5.1 Normas de transcripción

Cuando utilizamos “(0,5)” nos referimos al silencio que se produce de 5 segundos o más, reemplazando este “5” por los segundos que la entrevistada tarda en responder.

Las “hhhhh” se utilizan cuando las entrevistadas emiten sonidos como por ejemplo: “mmm...”, “eeh...”, o similares. La cantidad de “h” transcritas, están determinadas por su duración.

Cuando los entrevistados no terminan una palabra, usamos la modalidad de escribirla completa, subrayando lo que el entrevistado no mencionó.

Utilizamos paréntesis cuando no se entiende la palabra o hay ruidos que impiden su comprensión.

5.2 Codificación

Posteriormente fueron codificadas, aplicando colores por código para facilitar su análisis comparativo. A su vez se aplicó el formato de Negrita al texto en el cual se hablaba específicamente las unidades de análisis siendo de gran utilidad al momento de analizar.

Ambas estrategias mencionadas anteriormente, fueron construidas con el fin de facilitar el rastreo de información y posterior análisis. El trabajo realizado puede ser revisado en la sección de anexos.

A continuación se presentan las unidades de análisis con sus respectivos colores, y para que de esa forma se pueda seguir la lógica de como se hizo el análisis de las entrevistas transcritas, las cuales están en la sección ANEXOS.

Actividad Física

Cambios físicos no visibles

Cambios físicos visibles

Motivación

Sentimientos y emociones

Familia

Escuela

Instituciones

Residencia

CAPÍTULO V. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1. Percepción de la práctica de actividad física y horas realizadas por parte de las adolescentes.

No hay mayores diferencias entre ambos colegios tanto en información como en conocimiento sobre lo que es la actividad física. En nuestra investigación se obtienen variadas respuestas con respecto a lo que la actividad física significa, asociándolo en ambos casos, tanto en el colegio particular como en el colegio subvencionado, a una forma de mantener el cuerpo saludable y a los cambios que ésta produce, a ejercitarse, moverse, una forma de entretenimiento, de relajarse y de liberar el estrés. Por lo que no hay mayores diferencias en las respuestas entregadas por las alumnas.

Para mi puede ser como para, es que ayuda mucho a la salud, pero al mismo tiempo yo lo hago también por disfrutarlo, porque me gusta. (M2:8vo/Colegio Particular Pagado)

Hacer deporte, moverse, hacer cosas así. (D33:7mo/Colegio Particular Subvencionado)

Hhh es como sentirse libre y liberar como el estrés que uno tiene. (M11:7mo/Colegio Particular Pagado)

En relación a la cantidad de horas que practican actividad física se ve una superioridad numérica de horas del colegio particular pagado, muy por encima de las horas de actividad física que practican las alumnas del colegio subvencionado por el Estado.

¿Actividad Física a la semana?

- 16 horas. (M33:7mo/Colegio Particular Pagado)
- 12 horas. (M2:8vo/Colegio Particular Pagado)
- 6 horas. (D1:8vo/Colegio Particular Subvencionado)
- 4 horas. (D3:8vo/Colegio Particular Subvencionado)

El plan curricular de ambos colegios es muy distinto entre sí. En términos de las clases de educación física, el colegio particular pagado se caracteriza por ser un colegio deportivo, el cual le dedica 7 horas a la semana a la actividad física de sus alumnas, en donde las motivan e incentivan a que asistan a las actividades extra programáticas con las que ellos cuentan. Por otro lado, el colegio subvencionado al ser de carácter tradicional, solo cuenta con 4 horas de educación física, tal como el currículo nacional lo establece, sin embargo, también cuentan con talleres extra programáticos, los que según

sus estudiantes no son muy variados, por lo que los limita mucho a realizar deporte, ya que no son de los gustos de todos los alumnos.

No mucho porque me gustaría que hagan competencias y eso es porque la directora no quiere y es todo muy bajo. No tenemos muchas opciones de realizar deporte, hay talleres de acondicionamiento físico, y fútbol es solo para 8°. (D1:8vo/colegio particular pagado).

2. Factores internos asociados a la adolescencia en relación a la actividad física

2.1 Percepción de los cambios físicos visibles según las adolescentes en relación a la práctica de actividad física:

Conjugando los estudios de ambos establecimientos educacionales ya sea el colegio particular con el colegio particular subvencionado, ambos de la comuna de Las Condes, se puede expresar que las alumnas de séptimo y octavo básico conocen y han experimentado ciertos cambios correspondientes a la adolescencia, siendo los más comunes, el crecimiento del busto, aumento en su altura, caderas y aparición del acné en su rostro además del vello corporal.

Como se expuso en el marco teórico, Zuriza (2009) menciona que el incremento en la secreción de las hormonas gonadotropas, ocasionaría una serie de cambios físicos en la composición corporal, las medidas antropométricas y el tamaño de órganos de ambos sexos. Como también, que el aumento de estrógenos ocasionaría acumulación del tejido adiposo sobretodo en muslos y caderas en las mujeres.

E: Ya, ¿pero también hay cambios físicos que pueden tener que ver con la adolescencia o no?

A: Sí, que te sale vello, que me crecieron las bubis, las caderas también.

E: ¿Has notado alguno de estos cambios físicos en tu cuerpo durante este año?

A: Sí, las caderas, las bubis, el vello. (D33:7mo/ colegio particular subvencionado)

En el colegio particular pagado las alumnas señalan que si bien en un principio es incómodo realizar deporte y actividad física, aseguran que después de acostumbrarse, ya que cuesta en un principio coordinar las nuevas dimensiones corporales, se transforman estos cambios físicos en una ventaja, sobre todo por el porte y el aumento de la resistencia al momento de correr y realizar deportes

E: ¿Crees tener ventajas o desventajas de tus cambios físicos a la hora de hacer deporte?

A: Hhh Sí, ventajas, no sé porque como que ahora tengo más resistencia en el cuerpo, antes no tenía tanta. Cuando nos hacen correr cross en la católica me doy cuenta porque antes no podía y ahora si puedo sin parar. (M33:7mo/ colegio particular pagado)

Al contrario alumnas del otro colegio de la comuna señalan mayormente que es incómodo ya que aparece el tema de la higiene personal y la utilización de ropa adecuada y especial por las nuevas dimensiones corporales, además de que el cansancio es mayor en algunos casos y en otros siguen normal ya que no han sufrido muchos cambios notorios.

E: Claro, sí, ¿Y con estos cambios cómo te sientes?

A: Es un poco raro al principio, porque uno no se siente igual que antes y, yo me sentía incomoda, porque como que no estuviera en mi cuerpo que yo tenía de niña, y me tuve que adecuar a los cambios y lo tuve que superar, y, y, o sea, ahora me siento bien, estoy conforme con mi cuerpo.

E: Y a la hora por ejemplo de hacer deporte, comparado a como cuando eras pequeña, ¿ahora cómo te sientes?

A: Muy distinto, porque ahora tengo que ocupar sostenes especiales para hacer deporte, tengo que ocupar calzas distintas y es todo demasiado diferente a como era cuando era chica.

E: ¿Entonces te sientes más incómoda?

A: Sí (D44:7mo/ colegio particular subvencionado)

E: Ya, ¿Cómo te sientes con este nuevo cuerpo que no tenías cuando eras pequeña a la hora de hacer deporte?

A: Hhhh, bien; No noto mucha diferencia

E: ¿Crees tener ventajas o desventajas de tus cambios físicos a la hora de hacer deporte?

A: Es que, no noto mucha diferencia, porque como que sigo corriendo y todo igual pero no me molesta nada. (D2:8vo/ colegio particular subvencionado)

En general en ambos colegios se pueden reflejar similares cambios físicos, que si bien afectan de igual manera en el tema de realizar actividad física, no todas opinan de igual manera afectando positiva y negativamente la motivación para continuar practicando deporte o ejercicio.

2.2 Percepción de los cambios físicos no visibles, según las adolescentes, en relación a la práctica de actividad física

En términos de sensación de cansancio percibidas por los alumnos, se pueden distinguir también variadas respuestas. En ambos casos la mayoría de las alumnas

coinciden en que existe un cambio del cansancio percibido, respecto a años anteriores. En el colegio subvencionado algunas lo asocian que éstos existen, debido al crecimiento y al aumento de peso corporal; mientras que en el colegio particular, algunas lo asocian al aumento de horas de actividad física que practican este año, en relación a años anteriores.

*Si, por los cambios que uno tiene, uno también aumenta de peso.
(D44:7º/Colegio Particular Subvencionado)*

Yo creo que me canso un poco más de lo que hacía antes porque también hago más actividad física ahora. (M3:8º/Colegio Particular Pagado)

Esta diferencia en la explicación que se le da al cansancio percibido por las alumnas, se debe a que en el colegio particular pagado, las alumnas aumentan sus horarios de actividad física curricular en 7º y 8º básico, en comparación con años anteriores. Por lo tanto, la sensación de cansancio la atribuyen a mayor esfuerzo físico y no a cambios físicos y hormonales propios de la edad.

Por el contrario, el establecimiento particular subvencionado mantiene sus horas de actividad física, debido a que cuenta con el programa de estudio del currículo nacional, por lo que las alumnas, atribuyen la sensación de cansancio, a los cambios físicos producto de la edad.

2.3 Motivaciones para realizar actividad física

Diferentes opiniones tuvieron las alumnas de los colegios a la hora de comentar sobre la relación entre belleza física y actividad física. En el colegio particular pagado, a pesar que un par asoció la belleza a estar delgada específicamente, las demás dijeron que

la actividad física era para estar saludable, y que los estándares eran creados por la sociedad, por estereotipos que no son la realidad.

“Hay que aceptarse, si uno se siente bien y hace harta actividad física, es linda”. (M3:8vo/Colegio Particular pagado).

En cambio, en el colegio particular subvencionado se encontró un panorama diferente: todas consideran que hay una estrecha relación, y varias comentan que en el colegio existe mucho bullying a las alumnas con sobrepeso. Se nota una diferencia entre colegios, ya que las alumnas del colegio particular pagado, al vivir entre ellas en una misma comuna o en comunas vecinas, es más fácil poder compartir tiempo libre juntas, lo que genera una estrecha relación, mientras que las alumnas del colegio particular subvencionado al vivir todas en diferentes comunas de Santiago, la distancia entre los domicilios es mayor, por lo que también tienen amistades dentro de sus barrios, lo que hace que las adolescentes opten por tener estrechas relaciones cerca de sus domicilio, por lo que no se crea un ambiente de total amistad dentro de curso de su establecimiento, habiendo un par que discriminan a sus propias compañeras de curso.

E: ¿Crees que existe alguna relación entre la belleza física y la actividad física?

A: Sí.

E: ¿Cuál?

A: En todo, porque como que hay mucho bullying cuando uno es gorda.

(D3:8vo/Colegio Particular subvencionado).

Como se mencionó anteriormente en el marco teórico, durante la etapa que está viviendo actualmente las adolescentes, ellas se enfrentan a diferentes reacciones naturales de la edad. Una de estas es el cuidado físico y estético, lo que las lleva a agudizar su cuidado

personal, buscando que su imagen corporal agrade a sus pares, puesto que esta aceptación incide en su autoestima, aspecto muy importante y de especial cuidado en esta etapa, que puede marcar al individuo de forma permanente.

Las alumnas de ambos colegios disfrutan de realizar actividad física; tanto por entretención como para mejor su salud. A diferencia del colegio particular subvencionado, las alumnas del colegio particular pagado en su mayoría nombran también que realizan actividad física para lograr mejorar en sus respectivos deportes, que por lo demás la mayoría práctica en clubes deportivos.

A: Bueno, a mi me gusta harto jugar voleibol, entonces para poder jugar, hay que estar en buen estado físico y eso me motiva harto. (M3:8vo/Colegio Particular Pagado).

En los dos establecimientos, el grueso de las niñas realiza actividad física fuera del horario de clases. Al igual que en el párrafo anterior, la gran diferencia es que las alumnas del colegio particular pagado lo practican en clubes deportivos. Esto habla de que, tienen objetivos deportivos, a diferencia de las alumnas del colegio particular subvencionado que lo realizan solo por diversión o para bajar de peso.

A: Yo me encuentro una persona muy hiperactiva, me gusta hacer muchas cosas que tienen que ver con moverme, entonces y también como voy a natación en un club deportivo y la natación me encanta, entonces eso también me gusta. (M2:8vo/Colegio Particular Pagado).

Con respecto a realizar actividad física con amigos/as, las entrevistadas del colegio particular pagado muestran que ellas prefieren hacerlo de manera autónoma o en su club deportivo.

*E: Ya, ¿Realizas actividad física fuera del horario del colegio con tus amigos?
¿Por qué?*

A: Si, en hockey y por la misma razón, para mejorar, y que después el colegio tenga mejores resultados.

(M22:7mo/Colegio Particular Pagado)

Por el contrario, en el colegio particular subvencionado la mayoría dice no realizar actividad física con sus amigos/a, eso se debe a que las adolescentes viven en sectores periféricos a su colegio, en distintas comunas, por lo tanto la distancia que las separa para juntarse a realizar actividad física es mucho mayor.

2.4 Sentimientos y emociones experimentados por los adolescentes al practicar actividad física.

Las alumnas de ambos establecimientos presentan sentimientos positivos, repitiéndose la felicidad como una de las sensaciones principales.

A su vez el cansancio se encuentra mayormente presente en el establecimiento de carácter particular subvencionado, repitiéndose en más de un caso. En el colegio particular pagado, se encuentra presente, pero en una minoría.

En ambos establecimientos se repite la libertad como una de las sensaciones principales y más nombradas. Las alumnas de los dos colegios entrevistados expresan desconectarse de sus responsabilidades escolares al momento de realizar actividad física.

De superación y de sentirme libre, olvidarme de las cargas.
(M11:7mo/Colegio Particular Pagado)

Se me olvida todo, me tranquilizo y no me tengo que preocupar de las materias, de los estudios... (M44:7mo/Colegio Particular Pagado)

Cuando corro me siento libre, me relaja, me siento como un pájaro.
(D1:8vo/Colegio Particular Subvencionado).

Hh que estoy en las nubes, como que me libera de todo. (D3:8vo/Colegio Particular Subvencionado).

Una minoría de las entrevistadas expresó sentimientos negativos como la flojera, cansancio y aburrimiento.

En el establecimiento particular subvencionado se presentó el caso de dos entrevistadas que expresaron sentimientos opuestos relacionados a la tristeza. Una de ellas comentó que no le daban deseos de realizar ejercicio cuando se sentía deprimida o triste, contrastando con una de sus compañeras de curso, quien si realizaba actividad física al sentirse triste, argumentando que gracias a esta su ánimo mejoraba, desconectándose de lo que le ocasionaba este sentimiento

Cuando hago actividad física, o sea siempre tengo que estar feliz para hacer actividad física porque si estoy deprimida o triste no me dan muchas ganas de hacer muchas cosas. (D22:7mo/Colegio Particular Subvencionado).

D44: Alegría

E: ¿Solo alegría?

D44: Sí, cuando estoy triste también me pongo a hacer actividad física.

E: ¿En qué te beneficia?, ¿Qué sientes?, ¿Por qué cuando estas triste lo haces?

D44: Porque encuentro que es una manera de concentrarse en otra cosa, y cuando uno tiene tanta energía guardada en el cuerpo cuando uno está triste, prefiero correr que tirarme a la cama a llorar.

E: Ya, te sube el ánimo hacer deporte

D44: Sí, porque uno se va en otra onda y no se preocupa de..

E: Se desconecta

D44: Sí, eso. (D44:7mo/colegio particular pagado)

Referente a los sentimientos y emociones encontrados en las adolescentes, se caracterizan por que estos se les manifiestan de forma contradictoria y abundante. A pesar de presentar una gran sensibilidad y energía estas se condicionan por una permanente inestabilidad emocional (Olivera, 2005). Llevándolos de esta forma a experimentar varios sentimientos de forma simultánea.

3. Factores externos asociados a la adolescencia en relación a la actividad física

3.1 Influencia del factor familia en la práctica de actividad física

En las alumnas de ambos colegios, podemos ver resultados similares entre las entrevistadas, ya que la mayoría tienen por lo menos un integrante de su familia que realiza actividad física.

En el colegio particular pagado, hay una excepción de una niña que menciona que sus padres no pueden realizar actividad física por artrosis y problemas en la espalda.

Por otro lado, en algunos casos todos los integrantes de su familia hacen actividades relacionadas al deporte.

Al contrario, en el establecimiento particular subvencionado hay algunas familias en las que ningún integrante realiza actividad física. Es por esto, que observamos que las familias de las niñas de este colegio no son tan activas como las del colegio particular pagado, incluso, algunas son familias pasivas en cuanto a la realización de actividad física. Esto se puede explicar con una cita mencionada anteriormente en el marco teórico:

Los trabajadores con jornada de trabajo más larga tienen más probabilidad de ser físicamente inactivos y mostró que la prevalencia de inactividad física es mayor entre los trabajadores no manuales (Schneider & Becker, 2005: p.26).

Entre los deportes practicados como actividad familiar en el colegio particular pagado, destaca andar en bicicleta, mientras que en el colegio subvencionado por el Estado, destacan correr y jugar fútbol, incluso algunas mencionan que practican en las máquinas de las plazas y otras dicen que los papás no tienen tiempo para realizar actividad física por el trabajo.

Mi mamá va al gimnasio todos los días y hace spinning, mi papá va al gimnasio y no sé lo que hace y todas mis hermanas en el colegio, pero ninguna fuera, a no, mi hermana grande va al gimnasio. (M22:7mo/Colegio Particular Pagado)

Sí, hubo un tiempo que hacía mucho ejercicio con mi papa y ahora el trabajo se lo impide y voy al gimnasio con mi mama. (D2:8vo/Colegio Particular Subvencionado)

Mi mamá va a las máquinas de las plazas...Vamos juntas a las máquinas.
(D3:8vo/Colegio Particular Subvencionado)

La mayoría de los padres las incentivan a practicar deportes, incluso los que no pueden realizar actividad física. Es por esto, que observamos que para los padres es de suma importancia la realización de actividad física y deporte, ya que constantemente las están motivando para que hagan deporte. Les entregan apoyo llevándolas a los distintos partidos, incluso algunas niñas del colegio particular pagado mencionan que sus padres se quedan a verlas jugar hockey en el club Universidad Católica y además haciendo actividad física con ellas. Por otro lado, en el colegio particular subvencionado hay una excepción en que una niña se incentiva sola, ya que sus padres no muestran interés.

*E: ¿Consideras que tus padres te incentivan a realizar actividad física?
Dame un ejemplo.*

A: Sí. Mis papás siempre me tratan de ayudar para hacer lo mejor que yo puedo, entonces cuando yo le pido algo que tiene que ver con deporte vamos al tiro y cosas así. (M1:8vo/Colegio Particular Pagado)

Hh, no mis papas no como que no, o sea es que yo no sé, según mi mamá yo siempre quise hacer deporte que ellos no tuvieron que empujarme para hacer deporte. (M2:8vo/Colegio Particular Pagado)

Hhh, jaja, si, no sé porque, siempre me apoyan, por ejemplo cuando hay partidos por católica siempre me van a ver, y todo. (M44:7mo/Colegio Particular Pagado)

No nada, yo me incentivo sola. (D4:8vo/Colegio Particular Subvencionado)

Si pero tampoco me bajan el autoestima diciéndome que estoy gorda, pero si me incentivan, pero no me presionan a hacer actividad física.
(D22:7mo/Colegio Particular Subvencionado)

Sí, porque, siempre me están diciendo oye vamos y esas cosas pero yo no voy. (D33:7mo/Colegio Particular Subvencionado)

En cuanto al factor socioeconómico, podemos ver que todos los padres del nivel socioeconómico más alto incentivan a sus hijos para que realicen actividad física, en cambio en el colegio particular subvencionado hay algunos casos (aislados) en los que los padres se muestran indiferentes a la realización de actividad física de sus hijos. Por otro lado, en ambos colegios las alumnas realizan actividad física con sus familias, pero habiendo una pequeña diferencia, que en el colegio particular pagado todas las entrevistadas practican, y en el colegio particular subvencionado no todas lo hacen.

3.2 Relación del entorno socioeconómico y la práctica de actividad física en las adolescentes.

Es relevante destacar la importancia de investigar acerca del entorno de residencia de las alumnas de ambos colegios. Diversos estudios realizados a lo largo de los últimos años han encontrado características propias, físicas y sociales de cada entorno de residencia, dicho esto nos referimos a que cada barrio, comuna, o vecindario tiene características diferentes entre sí, dependiendo de donde estén ubicados. Ya que va a influir la locomoción colectiva, el tránsito vehicular, la delincuencia, el número de pobladores, entre otros (Sepulveda, 1998).

Al analizar las respuestas de la entrevista pudimos notar que respecto al área de residencia, todas las alumnas del colegio particular, coincidían que tenían espacio para realizar actividad física en su residencia, ya sea en sus patios, parques o cerros, cercanos a su hogar.

En el caso del colegio subvencionado, las alumnas no tienen la misma realidad. No todas tienen espacios en su residencia para realizar actividad física, pero hay una mayoría que realiza deporte en plazas o pasajes cercanos a su hogar, en las cuales existen máquinas para realizar ejercicio. Como también una minoría que si tiene los espacios y no los utiliza por temas de tiempo.

D44: Hay plazas cerca de mi casa.

E: Y ¿qué haces?

D44: Con mis compañeras y amigas vamos a la plaza a hacer actividad física y uso esas máquinas que están en la plaza. (D44:7mo, Colegio Subvencionado)

Si analizamos las respuestas que nos arrojó la pregunta que correspondía al tiempo libre de alumnas del colegio particular, no existía un patrón ya que las respuestas eran muy variadas. Existen alumnas que en su tiempo libre descansan, como también las que hacen deportes, otras utilizan artefactos electrónicos como televisión, computador y teléfono para entretenerse y a su vez estaban las alumnas que hacían dos o más de estas actividades.

M22: En mi casa, o sea, el patio es súper grande y hay una malla de voleibol y con mi hermana generalmente, cuando están los días más bonitos jugamos voleibol en la tarde después del colegio. (M 22: 7mo, Colegio Particular)

A diferencia del colegio particular subvencionado que sus alumnas en su tiempo libre, coincidían en que no realizaban actividad física, estos tiempos eran destinados a utilizar aparatos electrónicos, estudios, dormir, ayudar en su casa, hasta en comer.

D4: Ayudo a mis papas, estudio, estoy con mis amigas cuando salimos de acá temprano, no leo nada, veo tele más que nada. (D 4: 8mo, Colegio Subvencionado)

Todos estos resultados van de la mano con los estilos de colegios a los cuales entrevistamos, un colegio particular privado, ubicado en un sector privilegiado de la ciudad de Santiago, en donde sus alumnas residen en esta misma. Colegio particular subvencionado, ubicado en el mismo sector del anteriormente señalado, pero a diferencia de este, las alumnas residen en sectores más periféricos de la ciudad.

Aunque ambos colegios se encuentran en la misma comuna, (de alto nivel socioeconómico por lo demás), las alumnas del colegio particular privado residen en ésta misma, pero las alumnas del colegio particular subvencionado, como ya ha sido mencionado, viven en sectores más periféricos de la ciudad. Es un tema importante para tener en consideración, ya que al tener que trasladarse más lejos, demoran más. Esto, les deja menos tiempo de recreación/estudio/deporte a las alumnas del colegio subvencionado, lo que puede hacer la diferencia en la cantidad de tiempo que realizan actividad física fuera del horario de clases.

Se investigó, también la opinión de las alumnas respecto a sus colegios.

Las entrevistas realizadas, demostraron que la mayoría de las alumnas de ambos colegios, les gusta asistir a ellos. Mencionan el tema de los estudios como algo importante, además de poder ver a sus amigas y compartir con ellas. También existe un par a las cuáles no les gusta asistir al colegio por el tema de las evaluaciones o por el ambiente.

Sí, porque uno se encuentra como con todos los amigos y al final cuando uno falta al colegio como que se aburre en la casa, no tiene na que hacer y estay aburrido al final (M22:7mo/Colegio particular pagado)

Si, menos cuando hay prueba. Mis papas me dicen que me quede sentada y no haga nada para que no me lesione. (D1:8vo/colegio particular subvencionado)

Cuando les preguntamos sobre el ambiente, a ambos colegios, en general les gusta. Las mujeres del colegio particular, dicen que éste, posee un ambiente sano, tranquilo y acogedor, les gusta que sea un colegio pequeño, ya que todos se conocen.

Porque es como tranquilo, no es como de esos colegios que siempre hay problemas y esas cosas, es como que todos son relajados. (D33:7mo/Colegio particular pagado)

A su vez, las entrevistadas del colegio subvencionado, mencionan que existe apoyo de parte de sus compañeros frente a distintas situaciones y eso les hace pensar que el ambiente es bueno. Como también, encontramos un caso que no le gusta el ambiente de éste, menciona que existen distintos problemas dentro del colegio, como rivalidades, grupos aparte y bullying. Esto, puede desencadenar un ambiente hostil entre las compañeras durante las clases, que podría generar que durante la clase de educación física, en la cual se realizan grupos y competencias, no se lleve a cabo de la mejor manera, produciendo conflictos y haciendo que las alumnas no disfruten de la clase.

No, porque hay mucha rivalidad, en mi curso por lo menos, molestan mucho, mucho bullying, rivalidad, muchos grupos. (D 3: 8mo, Colegio Subvencionado)

Al analizar lo que piensan las niñas sobre la clase de educación física y la importancia que esta tiene dentro del colegio, por el lado del colegio particular pagado obtuvimos la siguiente respuesta:

¿Qué significa para ti el deporte y la actividad física en tú colegio?

Conocer mejor a las personas y también como tener un espacio de recreación dentro del horario de clase. (M11:7mo/Colegio Particular Pagado)

Con esta respuesta nos damos cuenta que los niños tiene una visión positiva sobre la clase de educación física, algunas mencionan además que poseen bastantes talleres donde pueden realizar actividad física. En cambio, en el colegio subvencionado encontramos la siguiente respuesta ante una pregunta parecida

¿Tú crees que para el colegio es importante el deporte y la educación física, es como una materia importante dentro del colegio?

No mucho, porque hay algunas que se lo toman como juego y para el colegio en general no creo que sea importante la educación física. (D2:8vo/Colegio Particular Subvencionado)

No me gusta mucho, porque los profesores hacen algo bien estructurados y en vez de eso nos deberían dividir por lo que queramos hacer. Igualan hacia abajo. (D1:8vo/colegio particular subvencionado)

Coinciden las respuestas respecto a la relación que establecen con sus compañeros y con su profesora de educación física, ya que en ambos colegios, dicen tener cercanía con su profesora de deporte. Como también, la mayoría menciona que son unidas con sus compañeras y se apoyan entre ellas. Fuera del colegio se ven por lo menos un par de veces por semana y tiene una relación de

amistad, pero en el caso del colegio pagado, las niñas mencionan tener una relación mucho más cercana con sus compañeras, señalando que se juntan más de una vez por semana en la mayoría de los casos. Esto, puede desencadenar en que, al estar más tiempo con sus amigas, se sientan más motivadas o tengan más incentivo para realizar actividad física.

Analizando el otro colegio nos encontramos con la siguiente respuesta durante la entrevista:

E: ¿Cómo describirías tu relación con tus compañeros?

Bien, o sea, no me llevo mal con nadie del curso. (D33:7mo/Colegio Particular Subvencionado)

Si vemos esta respuesta, nos damos cuenta que la alumna no menciona tener tampoco una relación de amistad como es mencionado en reiterados casos en las alumnas pertenecientes al colegio pagado. Otra diferencia que vemos es que las niñas del colegio subvencionado, si bien describen no tener problemas con sus compañeras, no se juntan mucho fuera del horario de clases, lo que se relaciona directamente con la ubicación de las residencias de las alumnas, ya que coincide que viven en variadas comunas y a distancias significativas.

Como ya fue mencionado en el marco teórico, el papel de las actividades extra-escolares juega un rol muy importante. Éstas, se encuentran en mayor medida en colegios con mayores ingresos; esto no quiere decir que los colegios de bajos recursos no cuenten con actividades fuera del horario de clases, pero sí a que se ven limitados por el centro escolar. Estas actividades ayudan a la aproximación de los alumnos al deporte y a la creación de hábitos de realizar actividad física.

El centro escolar toma en cuenta, la infraestructura del colegio, el profesorado, entre otros. Los centros privados por lo común suelen contar con instalaciones deportivas mejores y más completas que los institutos subvencionados.

Con respecto a lo recién mencionado, las alumnas del colegio particular, encuentran que el deporte es un espacio de recreación y competencia. Mencionan que existe convivencia en este, que comparten con el resto, a su vez, lo relacionan con estar saludable. El colegio tiene una gran variedad de deportes para que ellas practiquen, como hockey, voleibol, fútbol, atletismo, etc., pero a pesar de esto mencionan que está centrado principalmente para mujeres, en hockey.

En el colegio básicamente tenemos diferentes etapas de educación física, la primera etapa normalmente es vallas y como salto largo, salto alto y después va hockey, después va el voley y después a final de año hacemos una mezcla entre hándbol y basquet, con educación física mixta.(M1:8vo/colegio particular pagado)

Por el contrario, las alumnas del colegio subvencionado, no tienen la misma realidad. Al entrevistarlas nos mencionaron, tener solo 2 horas pedagógicas de educación física a la semana y la opción de asistir a zumba o futbol femenino como única opción en talleres optativos. Las alumnas no tienen una visión positiva sobre la importancia del deporte en el colegio. Lo definen como pobre en cuanto a las actividades, que no le dan importancia y que no existe una motivación hacia ellas en cuanto a la estructura de la clase. Eso incide directamente en la participación de las alumnas durante las clases de educación física.

No mucho porque me gustaría que hagan competencias y eso es porque la directora no quiere y es todo muy bajo. No tenemos muchas opciones de realizar

deporte, hay talleres de acondicionamiento físico, y fútbol es solo para 8°.
(D1:8vo/Colegio particular subvencionado)

Es importante mencionar que el colegio particular pagado cuenta con una variedad de actividades extra programáticas considerablemente mayor que las del colegio subvencionado. Al contar el recinto privado con más y mejor infraestructura y además, más actividades extracurriculares, es más factible que las alumnas realicen actividad física.

Las alumnas de ambos establecimientos dicen disfrutar el realizar actividad física; la gran diferencia es que como la mayoría de las alumnas del colegio particular pagado asiste a clubes, sus motivaciones van más allá de la entretención. Las estudiantes del colegio particular pagado se esmeran en mejorar en su respectiva disciplina, las motiva la competencia y esto provoca entonces una mayor cantidad de horas de práctica deportiva.

Por otro lado, como se expone en el marco teórico, las instituciones son aquellas que no pertenecen al complejo educacional o espacios físicos, donde los adolescentes pueden asistir para practicar algún deporte de su interés. Bajo este punto vemos que hoy en día va en disminución los espacios verdes dentro de las ciudades, y ha aumentado el flujo vehicular, por lo mismo por parte de los padres existe una sobreprotección hacia sus hijos, debido a la inseguridad que esto les genera. Bajo este punto también encontramos actividades y programas que las municipalidades poseen, estos buscan promover el ejercicio y la práctica deportiva en la adolescencia, pero, existe un problema de desconocimiento y falta de información sobre programas.

En base a esto, se les pregunto también sobre sus oportunidades deportivas, en donde todas las alumnas del colegio particular pagado, manejan un correcto significado del término “institución deportiva”, permitiéndoles por tanto responder sin mayores problemas a las preguntas que hacían alusión a estos.

E: ¿Y en tu casa tienes espacios para realizar actividad física?

D44: Sí, tengo demasiadas plazas o parques cerca de mí casa.

E: Y ahí es donde tú vas a hacer deporte.

D44: Sí, por ejemplo yo había considerado la idea de ir a scout, pero hhh, mis papás son muy desconfiados, porque no les gusta cómo está el ámbito social de ahora, refiriéndose a como están las personas hoy en día, y no tienen como la seguridad de dejarme. (D44: 7mo, Colegio Subvencionado)

Referente a las alumnas que no pertenecen actualmente a ningún club, la mayoría manifestó que le gustaría participar en alguno. Una de ellas comentó que se inscribiría el año próximo en una institución deportiva. Mientras que otra manifestó no estar interesada en hacerlo.

E: ¿Sabes de alguna institución deportiva en la cual puedas inscribirte en talleres? ¿Te gustaría inscribirte? ¿Por qué?

D1: No, ninguno. Me gustaría inscribirme a alguno, pero no los conozco. (D1:8vo/colegio particular subvencionado)

Cabe destacar que los motivos por los que la mayoría de las niñas se inscribieron en una institución deportiva, se debe a que sus amigas también lo hicieron, permitiéndonos de esta forma darnos cuenta de la gran influencia que ejerce el entorno social sobre los individuos.

M44: En católica hhh, por quee... hh al principio se metieron unas amigas y me metí, pero al final se salieron y yo seguí, porque me gustó. (M 44: 7mo, Colegio Particular pagado)

*M33: “Sí, porque primero tengo hartas compañeras que van para allá...”
(M 33: 7mo, Colegio Particular pagado)*

M22: Hh, igual fue como motivación de la profesora, y porque ya habían unas amigas antes. (M 22: 7mo, Colegio Particular pagado)

Las alumnas que asisten a instituciones deportivas, en su gran mayoría expresaron estar a gusto en sus clubes. Y todos estos eran de administración privada.

La proximidad y el acceso a instalaciones deportivas de recreo es menos en los habitantes de las áreas socioeconómicamente más deprimidas que en los habitantes de las áreas más ricas (Nobajas, 2010).

Al preguntarles a las entrevistadas del colegio particular subvencionado, si conocían alguna institución deportiva, la mitad respondió poseer conocimientos de alguna de estas, mientras que la mitad restante, manifestó desconocer algún ejemplo.

E: Entonces no hay muchas opciones, y con respecto a evaluar estas opciones... ¿tú sabes que hay instituciones deportivas? ¿Sabes lo que son?

D44: Sí, pero yo prefiero que en el colegio las personas que yo conozco fueran y realizáramos una actividad todos juntos E: ¿Y te gustaría inscribirte en alguna de estas instituciones?

D44: Sí, pero prefiero, onda, después de terminar cuarto medio, porque tengo prioridades más importantes, que es el colegio. (M 44: 7mo, Colegio Subvencionado)

Solo una de las niñas entrevistadas del colegio subvencionado, pertenece a un club ligado a la actividad física. De forma paralela, la mayoría de las alumnas no inscritas, manifestó interés por participar en alguna de estas instituciones, aun cuando en algunos casos desconocían ejemplos de estas. Relacionado al mismo tema, se encontraron dos

casos en los que las entrevistadas prefieren no inscribirse, para dar prioridad y toda la atención a los estudios.

D22: Yo estaba en el inscrita en gimnasia en un gimnasio en colon hay piscina, gimnasio, tenis

E: Y ¿ya no estás?

D22: No, este año no

E: Y ¿te gustaría inscribirte?

D22: Si pero, preferí este año por lo menos enfocarme en el colegio.

(D 22:7mo, Colegio Subvencionado)

A diferencia del colegio particular, la totalidad de las instituciones nombradas están bajo administración municipal.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES

La investigación se llevó a cabo indagando teóricamente acerca de los factores que influyen en la práctica de actividad física para luego crear una entrevista e ir a dos establecimientos educacionales, socioeconómicamente distintos (particular privado-Particular subvencionado) de una misma comuna, en donde indagamos en las opiniones y conocimiento de sus alumnos para investigar del tema. Se analizaron sus respuestas, las cuales dieron las bases para las conclusiones en donde se abarcaron los objetivos de investigación.

La importancia de esta investigación es que se tengan presente los factores que influyen en la práctica o no práctica deportiva, ya que según la OMS (2015), la falta de actividad física, o sea, la inactividad física es muy dañina y es el cuarto factor de riesgo que afecta

a la mortalidad mundial. Hoy en día, la sociedad cada vez se ha vuelto más inactiva, y es por eso que la OMS, ha lanzado grandes campañas para combatirla, por lo tanto, creemos ser un agente facilitador de información en cuanto a cuáles son los factores que influyen en la práctica o no práctica deportiva, ya que es en el periodo de la adolescencia en donde se terminan de crear los hábitos de vida, por lo tanto es necesario como sociedad, tanto establecimientos educacionales como padres de familia tener claro cuáles son los factores que influyen, para que de esa manera se pueda intervenir tempranamente en ciertos aspectos para no contribuir a que los adolescentes disminuyan sus horas de actividad física , lo que finalmente se convertiría en una disminución a futuras generaciones. Es importante que se tengan presente los factores que afectan en los adolescentes para poder buscar estrategias que ayuden a fomentar la actividad y sacar el mejor provecho de cada situación para mejorar la calidad de vida y hacer de nosotros una sociedad más activa.

Como dijo Aliño, López & Navarro (2006), durante la adolescencia ocurren cambios significativos, cuantitativos y cualitativos biológicamente hablando. Dice también, que la imagen corporal es fundamental y que las conductas grupales son de gran influencia. Esto lo pudimos constatar en las entrevistas; las niñas mencionaron estar más altas, gordas, flojas, con aumento del busto, pendientes de su aspecto, entre otras.

Por lo expuesto por León (2000), cuando ocurre la liberación de las hormonas gonadotropas desde el hipotálamo y la pituitaria, desencadena la menarquía o primera menstruación en la adolescencia. Pudimos comprobar que las alumnas actualmente están con la menarquía en base a sus relatos.

Efectivamente los factores que mencionan Estrada, C., Cruz, J., Aguirre, R. (2010), L. Mur de Frenne, J. Fleta Zaragozano, J.M. Garagorri Otero, L. Moreno Aznar, M. Bueno Sánchez (1997) y Pascual, C. (2010), más el entorno de residencia, inciden en la práctica de actividad física en las alumnas de los establecimientos. Pudimos darnos cuenta de que

el entorno familiar, la escuela, las instituciones y el entorno de residencia afectaban en la cantidad de deporte que realizaban las alumnas.

Quienes tenían padres que realizan deporte, estaban más insertas en la práctica del mismo, existía más motivación por parte de los padres lo que desencadena una mayor incidencia en el deporte. Así mismo, el tipo de colegio (privado o subvencionado) también incidió; quienes asisten a un colegio privado tienen más opciones y más motivaciones por parte de la institución, además de la infraestructura necesaria. También, son éstas las alumnas que asisten a club, ya que tienen los recursos y la motivación de los padres. En cuanto al entorno de residencia, dice Rodríguez, Garrido, Mayorga & Ruiz (2013), existe una relación significativa en los niveles de actividad física y el entorno de residencia. Solo el hecho de que exista más gente activa en la zona, se asocia significativamente con niveles moderados o altos de actividad física. Pudimos concretar que las alumnas que viven en el sector socioeconómico más elevado, tienen un entorno más activo físicamente, lo que obviamente incide en la mayor realización de actividad física por parte de las alumnas que viven en un sector privilegiado.

Efectivamente se han experimentados cambios tanto físicos como emocionales en la adolescencia, en donde el comienzo de la secreción de las hormonas gonadotropas, produce cambios a nivel físico, cambiando así sus medidas antropométricas, composición corporal y el tamaño de los órganos. En cuanto a los cambios, es posible reconocer entre los más comunes, el aumento o disminución de la masa grasa, aumento o disminución de la masa magra, ensanchamiento de las caderas, crecimiento del busto y aparición de vellos. En algunas ocasiones, estos nuevos cambios en las adolescentes producen incomodidades a la hora de practicar actividad física, por lo que deben adaptarse a este nuevo cuerpo, el cual será un nuevo desafío, pero que luego de un tiempo, el ser humano los adapta para que estos no entorpezcan a la hora de practicar deporte.

En cuanto a los cambios emocionales, el concepto de “conciencia interiorizarte” juega un papel fundamental en las adolescentes permitiéndoles así buscar su nuevo “yo”, además se ve una inestabilidad emocional que se caracteriza por los cambios de humor y actitudes contradictorias. Esta es la etapa más conflictiva, en donde se comienzan a abandonar hábitos, como la práctica deportiva.

Existen sentimientos adversos en las adolescentes a la hora de practicar actividad física, ya que algunas se sienten felices, debido que se libera la hormona endorfina, la cual produce un efecto analgésico y una sensación de bienestar en las personas, pero también existe frustración, la cual se ve reflejada con los cambios físicos, que influyen mucho en la realización de actividad física, como el aumento de la masa grasa, que hace sentir molestias, incomodidad y vergüenza. El crecimiento del cuerpo también es un factor que entorpece ciertos movimientos en los deportes, lo que hace que las alumnas se sientan más lerdas cada vez que se enfrentan a una clase o cuando realizan ejercicio, disminuyendo así su rendimiento físico y técnico, llevándolas entonces a la desmotivación y pereza para realizar deportes, incluso, a tomar la drástica decisión de abandonarla.

Se puede decir que la práctica de actividad física se ve influenciando por diferentes motivos, en especial por el estrato socioeconómico. Generalmente los padres de familia que son de un estrato socioeconómico más bajo, le dedican más tiempo y tienen jornadas laborales de mayor duración, teniendo así poco tiempo para practicar actividad física, generando en ellos, la preocupación por sus hijos a dedicarle más tiempo al estudio, para que en un futuro puedan gozar de las libertades que ellos no poseen. Es por medio del ejemplo que le dan los padres a sus hijos, el hecho de llegar a descansar después de un arduo trabajo. Es por eso que el factor familia es sumamente importante, ya que generalmente, los hijos son el digno reflejo de sus padres.

Muy por el contrario, las familias de un estrato socio económico más alto, llegan más temprano a sus casas y ocupan su tiempo en realizar o practicar algún deporte, muchas veces, compartiendo con sus hijos, fomentándoles así, un hábito de vida saludable.

Es necesario destacar que es importante la influencia que tiene el dinero sobre estas actividades, teniendo así, un estrato socioeconómico con más posibilidades de ingresar a instituciones y poder cubrir los costos que un deporte genera, incentivando así, a sus hijos con nuevos equipos y elementos propios de cada deporte.

Por otro lado, se ve truncada la posibilidad de poder ingresar a alguna institución o club a aquellos que pertenecen a un estrato socioeconómico más bajo, negándole a los padres la posibilidad de poder ingresar a sus hijos, siendo que éstos, tienen un bajo nivel de actividad física en cuanto a sus tiempos libres y en el colegio, dado que éste no le da la importancia que requiere y no les brinda la posibilidad de informarse de los beneficios que pueden recibir de la municipalidad gratuitamente o lo cual no tiene un alto costo para realizarlo.

Al referirnos, al tiempo destinado para hacer actividad física en las adolescentes, se destaca la importancia y necesidad de que en los establecimientos educacionales, exista variedad deportiva en las actividades extra programáticas, facilitando a las alumnas a asistir y practicar dentro de éstas.

El papel de las actividades extra-escolares juega un rol muy importante. Éstas, se encuentran en mayor medida en colegios con mayores ingresos; esto no quiere decir que los colegios de bajos recursos no cuenten con actividades fuera del horario de clases, pero sí a que se ven limitados por el centro escolar. Estas actividades ayudan a la aproximación de los alumnos al deporte y a la creación de hábitos para la realización de esta.

El centro escolar toma en cuenta, la infraestructura del colegio, el profesorado, entre otros. Los centros privados por lo común suelen contar con instalaciones deportivas mejores y más completas que los establecimientos privados subvencionados.

En el establecimiento privado, se destaca la participación activa de sus alumnas en talleres extra programáticos. Muy por el contrario en el particular subvencionado, dispone de sus horas que corresponden al currículo nacional y poca variedad de actividades extra programáticas para cada género. Se deben establecer estrategias para fomentar el deporte, ya sea creando nuevos talleres deportivos, con asistencia “obligatoria”, como también, torneos los fines de semanas. Lo que incentivaría a las alumnas a fomentar la sociabilización, factor muy importante en la adolescencia, cuidando, así crear el sentimiento de competencia, lo cual podría generar motivación y ansias de triunfo, pero por otro lado se podría crear desmotivación o frustración a la hora de hacer deporte.

Es por esta razón, que se genera una desmotivación en las alumnas a la hora de elegir un deporte al cual practicar, gracia a la poca variedad que hay, se debe incentivar más a las alumnas del colegio particular subvencionado.

Cuando el establecimiento no le da la importancia que tiene a la educación física, se descuida de la salud de sus alumnas, genera desconocimiento de los beneficios de ésta, poco interés, como también, desmotivación a la hora de la práctica.

Según lo anteriormente mencionado, podemos concluir que las alumnas del colegio privado tienen más facilidades, motivaciones, interés y apoyo para realizar actividad física que las alumnas del colegio particular subvencionado.

Dentro del proceso de investigación, nos encontramos con algunas limitaciones. Cuando se decidió entrevistar a las alumnas, se había propuesto entrevistar a los profesores y hacer observaciones de las clases de éstas, pero por falta de tiempo no se pudo llevar a

cabo. Esto podría sugerirse para nuevas investigaciones para abarcar de mejor manera la problemática estudiada.

Con esta investigación se podría dar las bases para nuevos estudios, donde se busque una solución que pueda controlar y evitar la disminución de actividad física, o fomentarla.

Se sugiere de esta misma manera para las próximas investigaciones realizar estudios cuantitativos que abarquen el tema de otra perspectiva. Medir la disminución o aumento de la práctica de actividad física en sí, se podría relacionar de muy buena manera.

BIBLIOGRAFIA:

Aliño, M., López, J., & Navarro, R. (2006). Adolescencia. Aspectos generales y atención a la salud. *Revista cubana de medicina general integral*, 22, p.7.

Amigó, E., Barangé, J., Dura, J., Gallardet, J., Ibañez, E., Gonzalez, J., Albert, S., Puig, J., Casasa, J. (2004). *Adolescencia y deporte*. España: INDE.

César, A., Chillón, P., Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., Rodríguez, G., Casajús, J., Álvarez, L., Romero, C., Tercedor, P., & Delgado, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad física-deportiva en adolescentes españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, 45-54.

Estrada, C., Cruz, J., Aguirre, R. (2010) *Factores socioculturales que influyen en la práctica de actividad física en la infancia y adolescencia en la Comunidad de Madrid*. Documentos técnicos de salud pública. Madrid.

García, E. (2009). La actividad física y el adolescente. *EFDeportes*, 1-12.

Gutierrez, M; Martinez, M; & Garcia, U. (2013). Percepción del entorno para la práctica de actividad física en escolares de la provincia de Cuenca, España. *Gac Saint*, 34-40.

Ferran, A. (1987). La perspectiva bilógica. *Dossier*, 10, 10-18.

León, C. (2000). Influencia del sexo en la práctica deportiva. Biología de la mujer deportista. *Arbor*, 249-263

L. Mur de Frenne, J. Fleta Zaragozano, J.M. Garagorri Otero, L. Moreno Aznar, M. Bueno Sánchez (1997). Actividad física y ocio en jóvenes. I: Influencia del nivel socioeconómico. 46, (2), 119-125

Novajas (2010). *Contexto socioeconómico del área de residencia, disponibilidad de infraestructuras deportivas e inactividad física*. Memoria de grado. Universidad Complutense de Madrid.

Olivera, J. (2005). Adolescencia, deporte y crecimiento personal. *Apunts Educación Física y Deportes*, 81, 1-4.

OMS (2015). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Organización Mundial de la Salud. Publicación web. Extraído de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.

Pierón, M. (2007). *Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. Congreso internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar*, 7, 1-7.

Ponseti, F., Gili, M., Palou, P., Borrás, P.. (1998). Intereses, motivos y actitudes hacia el deporte en adolescentes: diferencias en función del nivel de práctica. *Revista de psicología del deporte*, 7, (2), 259-274.

Quiroz J., Chumacero., (1997) *El costo de la educación particular subvencionada en Chile*. Estudios públicos.

Real Academia Española, (2015)

Rodriguez, G; Garrido, M; Mayorga, J; & Ruiz, J. (2013). Asociación entre las características del entorno de residencia y la actividad física. *Gac Saint*, 487-493.

Sampieri, R., Fernandez, C., Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.

Sánchez, H., Torres, D., & Velásquez, M. (2006). Análisis Psicológico de la Actividad Física en Estudiantes de una Universidad de Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 8, 1-12.

Sepúlveda, D. (1998). Hacia una definición de indicadores de seguridad residencial. *Revista Invi*, 69-83.

Tercedor, P., Martín-Matillas, M., Chillón, P., Perez, I., Ortega, F., Wärnberg, J., Ruiz, J., Delgado, M. (2007). Incremento del consumo de tabaco y disminución del nivel de práctica de actividad física en adolescentes españoles. *Nutrición hospitalaria*, 22, 89-94.

Yáñez, A., Hespanhol, J., Gómez, R., & Cossio, M. (2014). Valoración de actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario. *Revista chilena de nutrición*, 41, 360-365.

Zurita, R. (2009). Diferencias significativas entre el hombre y la mujer deportista en cuanto a la capacidad de rendimiento deportivo. *Revista digital innovación y experiencias educativas*.

ANEXOS:

Instrumentos de Investigación:

1. Entrevista de pilotaje:

Código:

Edad:

Sexo:

Curso:

Colegio:

Comuna de residencia:

Actividad física en la semana (horas totales):

Actividad física:

1. ¿Qué es para ti la actividad física y el deporte? *De conocimiento.*

Cambios físicos visibles:

2. ¿Qué es para ti un cambio físico? *De conocimiento.*

3. ¿Has notado algún cambio físico en tu cuerpo durante este año? *De antecedentes.*

4. ¿Cómo te sientes con este nuevo cuerpo que no tenías cuando eras pequeña a la hora de hacer deporte? *De expresión de sentimientos.*

5. ¿Crees tener ventajas o desventajas de tus cambios físicos a la hora de hacer deporte? *De opinión.*

6. ¿De qué manera te puedes dar cuenta? *De antecedentes*

Cambios físicos no visibles:

7. ¿Crees que ha aumentado la aparición de acné en tu cuerpo durante este año? *De opinión.*
8. ¿Percibes algún cambio, en términos de cansancio, durante y después de realizar actividad física en relación a los años anteriores? Descríbelos. *De expresión de sentimientos.*
9. ¿Percibes algún cambio en términos de estrés durante y después de realizar actividad física en relación a los años anteriores? Descríbelos. *De expresión de sentimiento.*

Cambios emocionales, motivación:

10. ¿Crees que existe alguna relación entre la belleza física y el buen estado físico? ¿Cuál? *De opinión-ejemplificación*
11. ¿Cuál/cuáles son tus motivaciones o desmotivaciones para realizar actividad física? *De expresión de sentimientos.*
12. ¿Realizas actividad física fuera del colegio? *De antecedentes* ¿Qué te motiva para hacer más actividad física o que te motivaría a comenzar a realizar actividad física fuera del colegio? *De expresión de sentimientos.*
13. ¿Realizas actividad física fuera del horario de clases con tus amigos? *De antecedentes.*

Cambios emocionales, sentimientos y emociones:

14. Cuando haces actividad física, ¿Cuáles son tus sentimientos o emociones? *De expresión de sentimientos.*

Familia:

15. ¿Algún integrante de tu familia hace deporte? ¿Qué es lo que hace? *De antecedentes*
16. ¿Haces deporte con tu familia? *De antecedentes*

17. ¿Qué tipo de deporte hacen juntos? *De antecedentes.*
18. ¿Consideras que tus padres te incentivan a realizar actividad física? Ejemplifique. *De opinión-ejemplificación.*

Visión sobre el deporte en su colegio:

19. ¿Te gusta ir al colegio? *De opinión.*
20. ¿Te gusta el ambiente de tu colegio? *De opinión.*
21. ¿Cómo te sientes en la clase de educación física? *De expresión de sentimientos.*
22. ¿Cómo describirías tu relación con tus compañeras? *De expresión de sentimientos.* ¿Cuántas veces los ves fuera del colegio? *De antecedentes*
23. ¿Cómo describirías tu relación con tu profesor de educación física? *De expresión de sentimientos.*
24. ¿Qué significa para ti el deporte y la actividad física en tu colegio? *De opinión.*
- ¿Tienen varias opciones para practicar diferentes deportes, cuáles? *De antecedentes*

Oportunidades deportivas:

25. ¿Pertenece a alguna institución deportiva? *De antecedentes.* Si la respuesta fue si, ¿Por qué te inscribiste ahí? *De opinión,* si la respuesta fue no, ¿Sabes de alguna institución deportiva en la cual puedas inscribirte en talleres? *De conocimiento.* ¿Te gustaría inscribirte? *De opinión*

Aéreas de residencia:

26. ¿Tienes algún espacio para hacer actividad física en tu residencia? ¿Lo usas? ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? *De antecedente*

2. Entrevista final:

Código:

Edad:

Sexo:

Curso:

Colegio:

Comuna de residencia:

Actividad física en la semana (horas totales):

Actividad física:

1. ¿Qué es para ti la actividad física y el deporte? *De conocimiento.*
2. ¿Por qué crees que te sirve realizar actividad física? *De opinión*

Cambios físicos visibles:

3. ¿Qué es para ti un cambio físico? *De conocimiento.*
4. ¿Has notado algún cambio físico en tu cuerpo durante este año? *De antecedentes.*
5. ¿Cómo te sientes con este nuevo cuerpo que no tenías cuando eras pequeña a la hora de hacer deporte? *De expresión de sentimientos.*
6. ¿Crees tener ventajas o desventajas de tus cambios físicos a la hora de hacer deporte? *De opinión.* ¿De qué manera te puedes dar cuenta? *De antecedentes*
7. ¿Crees que ha aumentado la aparición de acné en tu cuerpo durante este año? *De opinión.*
8. ¿Percibes algún cambio físico que te incomode para realizar actividad física en relación a los años anteriores? *Descríbelos. De expresión de sentimiento.*

Cambios físicos no visibles:

9. ¿Percibes algún cambio, en términos de cansancio, durante y después de realizar actividad física en relación a los años anteriores? Descríbelos. *De expresión de sentimientos.*

Cambios emocionales, motivación:

10. ¿Crees que existe alguna relación entre belleza física y actividad física? ¿Cuál? *De opinión- ejemplificación.*

11. Normalmente, ¿Estás motivada a la hora de hacer deporte? Si la respuesta fue si, ¿Cuáles son tus motivaciones? Si la respuesta fue no, ¿Cuáles son tus desmotivaciones para realizar actividad física? *De expresión de sentimientos*

12. ¿Realizas actividad física fuera del colegio? *De antecedentes.* ¿Qué te motiva para hacer más actividad física o que te motivaría a comenzar a realizar actividad física fuera del colegio? *De expresión de sentimientos.*

13. ¿Realizas actividad física fuera del horario de clases con tus amigos? ¿Por qué? *De antecedentes*

Cambios emocionales, sentimientos y emociones:

14. Cuando haces actividad física, ¿Cuáles son tus sentimientos o emociones? *De expresión de sentimientos.*

Familia:

15. ¿Algún integrante de tu familia hace deporte? ¿Qué es lo que hace? *De antecedentes*

16. ¿Haces deporte con tu familia? *De antecedentes.*

17. ¿Qué tipo de deporte hacen juntos? *De antecedentes.*

18. ¿Consideras que tus padres te incentivan a realizar actividad física? *De opinión.* Ejemplifique. *De ejemplificación.*

Visión sobre el deporte en su colegio:

19. ¿Te gusta ir al colegio? *De opinión.*
20. ¿Te gusta el ambiente de tu colegio? ¿Por qué? *De opinión.*
21. ¿Cómo te sientes en la clase de educación física? *De expresión de sentimientos.*
22. ¿Cómo describirías tu relación con tus compañeras? *De expresión de sentimientos.* ¿Cuántas veces los ves fuera del colegio? *De antecedentes*
23. ¿Cómo describirías tu relación con tu profesor(a) de educación física? *De expresión de sentimientos.*
24. ¿Qué significa para ti el deporte y la actividad física en tu colegio? *De opinión.*
¿Tienen varias opciones para practicar diferentes deportes? ¿Cuáles? *De antecedentes.*

Oportunidades deportivas:

25. ¿Sabes de alguna institución deportiva en la cual puedas inscribirte en talleres? *De conocimiento.* ¿Te gustaría inscribirte? ¿Por qué? *De opinión.*

Áreas de residencia:

26. ¿Tienes algún espacio para hacer actividad física en tu residencia? ¿Lo usas? *De antecedentes.*
27. ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? *De antecedentes.*